

Elodie Bougard

Psychologue Clinicienne

Uniquement sur rendez-vous

Cabinet Médical Clemenceau
31, avenue Georges Clemenceau
93360 Neuilly Plaisance

07.78.24.27.31

**Consultation individuelle, de couple
et familiale**

**Cabinet Médical Clemenceau
31, avenue Georges Clemenceau
93360 Neuilly Plaisance**

07.78.24.27.31

Qui suis-je ?

Je suis Elodie Bougard, psychologue clinicienne, titulaire d'un Master 2 professionnel de Psychologie Clinique et de Psychopathologie, de l'université Paris X-Nanterre. A la suite d'une formation complémentaire de trois ans, dispensée par l'Association Parisienne de Recherche et de Travail avec les Familles, je suis également thérapeute familiale. J'ai une expérience de onze ans en institutions (hôpitaux, associations) auprès de populations diverses (adolescents, jeunes adultes, adultes, couples, familles) dans les champs de la santé mentale, de l'exclusion, de la délinquance.. En cabinet libéral, je reçois des adolescents, des adultes, des couples et des familles pour des psychothérapies ou du soutien psychologique. Je travaille sous la supervision d'un psychanalyste, dans le cadre des prises en charge individuelles, et sous couvert de groupes de travail, composés de thérapeutes familiaux, en ce qui concerne les thérapies de couple et familiales.

Psychothérapie et soutien psychologique

Le psychologue pratique la psychothérapie et du soutien psychologique. Il ne délivre pas de médicament ni de feuille de soins. Certaines mutuelles remboursent un nombre contractuel de séances de psychothérapie. A travers son écoute, ses références théoriques, ses techniques et la parole, le psychologue peut accompagner un patient à explorer ce pour quoi il est venu consulter. Le travail d'élaboration psychique permet de mettre du sens, de prendre du recul pour mieux comprendre ce qui fait souffrir. La psychothérapie peut favoriser un mieux être, une meilleure acceptation de soi et faire émerger d'autres possibles.

Le psychologue peut également orienter le patient vers d'autres professionnels si cela est nécessaire. Le soutien psychologique est une aide plus ponctuelle. Il s'organise autour d'un besoin d'accompagnement pour traverser une étape difficile de la vie. Ce temps peut initier un travail de psychothérapie, plus approfondi.

Thérapie de couple et familiale

Une thérapie de couple est d'abord un endroit sécurisé. Au sein duquel il y a un tiers qui aide mais aussi qui encadre les échanges. Chacun peut exprimer ce dont il est capable. La parole de chacun est accueillie sans jugement et peut être reformulée pour être plus audible. Quand un couple consulte, c'est souvent parce qu'il traverse une crise. La thérapie permet de comprendre ce que dit cette crise. Elle favorise, à travers son cadre, une méthodologie et un tiers aidant, l'émergence d'outils dont peut se servir le couple pour dépasser cette étape difficile.

La thérapie familiale est souvent initiée parce qu'un des membres de la famille va mal. Elle permet, à travers des outils spécifiques et un tiers bienveillant, de comprendre la problématique de la famille en prenant en compte l'ensemble du contexte familial. Elle favorise la circulation des échanges entre les membres de la famille, l'émergence d'un fonctionnement familial plus souple et le dépassement de la crise que traverse la cellule familiale.

Pourquoi consulter?

Consulter, c'est déjà se dire: *Je ne vais pas bien. J'ai essayé, seul, d'aller mieux mais je n'y arrive pas bien. Pendant un temps, j'ai besoin d'un autre pour réparer une partie de moi.* Pour un couple ou une famille, c'est la même démarche. C'est un acte sain de s'intéresser et de s'occuper de soi, de son couple, de sa famille.

A titre d'exemples, voici les types de difficultés qui incitent à consulter :

- Dépression; perte d'énergie, du sommeil; tristesse
- Perte de la capacité à travailler
- Difficultés relationnelles : au sein de la famille, du couple, avec les autres
- Troubles comportementaux : troubles du comportement alimentaire, agressivité, inhibition, troubles de la vie sexuelle..
- Souffrance psychique liée à un événement marquant (deuil, déménagement, séparation, mariage, parentalité, maternité, retraite..)
- Traumatismes ...

Comment ?

Un ou plusieurs entretiens préliminaires sont souvent nécessaires pour permettre au patient, au couple ou à la famille de mettre en mots ce qui l' (les) amène. Après une phase d'exploration de la problématique, une proposition de suivi et un cadre (rythme, continuité ..) peuvent être suggérés. Il est impossible de définir, à l'avance, le temps que va durer une prise en charge (soutien psychologique ou psychothérapie). Le patient est libre d'y mettre un terme quand il le souhaite. Cette décision est généralement travaillée en séance, avec le thérapeute. Une consultation individuelle dure en moyenne 45 minutes. Une consultation de couple ou familiale dure en moyenne 90 minutes.